

Zomers Aziatisch

Persbericht Suikerstichting Nederland,
zomer 2005

Oosters koken met suiker?

Suiker is niet echt het eerste ingrediënt waar je bij Aziatische koken aan denkt. De echte pijlers van eigenlijk alle Aziatische keukens zijn natuurlijk pittige pepers, knoflook, gember, subtiele specerijen en verse kruiden als koriander, basilicum en munt. En toch wordt er in Azië ook kwistig gebruik gemaakt van suiker, ook in pittige en kruidige gerechten. Een goed voorbeeld is natuurlijk de bekende Chinese zoetzure saus, maar ook in Indonesië, Thailand en Vietnam wordt aan veel gerechten een schepje suiker toegevoegd. Heel subtiel, want je proeft het meestal niet. Suiker werkt in pittige gerechten echt als smaakmaker. Suiker versterkt de subtiele smaken van specerijen en zwakt de zure smaak van tamarinde, citroensap of limoensap juist wat af. Suiker neutraliseert ook de wat penetrante smaak van Thaise vissaus of trassi (gefermenteerde, gedroogde garnalen). In sauzen zorgt suiker voor een lichtgebonden structuur. In Azië wordt vaak palmsuiker gebruikt, maar die kun je hier goed vervangen door donkerbruine basterdsuiker.

Noot voor de redactie

De foto's behorend bij de in dit bericht genoemde gerechten kunnen worden gedownload van de website. Deze foto's mogen voor publicatie worden gebruikt, mits bronvermelding (www.suikerinfo.nl) plaatsvindt. Wanneer u recepten of foto's publiceert, zouden wij graag een exemplaar van de betreffende uitgave ontvangen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met
Suikerstichting Nederland
Antwoordnummer 18
3740 WB Baarn
tel: 035 54 33 4 55,
e-mail: info@suikerstichting.nl

Bijlage: Recepten Persbericht Oosters koken met suiker

- Vis gestoofd in pittige saus met citroengras
- Vietnamese gehaktspiesjes met grove pindasaus
- Roedjak manis
- Atjar ketimoen

Vis gestoofd in pittige saus met citroengras

In dit gerecht geeft de bruine suiker natuurlijk smaak aan de saus en ook aan de vis. De suiker neutraliseert de wat penetrante smaak van de vissaus, met als resultaat een subtiele lichtzoete saus met een fris aroma van het citroengras. Maar de suiker doet meer: het geeft de saus een licht gebonden structuur en een mooi bruin doorschijnende kleur.

Hoofdgerecht voor 4 personen

3 eetlepels bruine basterdsuiker

3 eetlepels Thaise vissaus

2 stengels citroengras

3 sjalotjes

4 tenen knoflook

4 stevige stukken tilapiafilet van ca. 150 g

2 theelepels versgemalen zwarte peper

3 eetlepels olie

Meng de bruine suiker met 2 eetlepels water en de vissaus en los de suiker al roerende op. Verwijder de harde stukken van het citroengras en hak de stengels fijn. Pel de sjalotjes en snipper ze fijn. Pel de tenen knoflook en snijd ze in plakjes. Wrijf de stukken vis in met peper.

Verhit de olie in een hapjespan en bak de plakjes knoflook op matig hoog vuur goudbruin. Schep de knoflook met een lepel uit de pan en laat de plakjes op keukenpapier uitlekken. Roer het citroengras door het bakvet en bak tot het gaat geuren. Leg de visfilets in de pan en bak ze aan elke kant 10-15 seconden. Verdeel de sjalotjes rond de visfilets en schenk het suikermengsel erbij. Stoof de vis in 6-8 minuten net gaar en laat het vocht verdampen. Keer de filets na 4 minuten. Schep de visfilets op vier warme borden en laat het stoofvocht nog 1-2 minuten inkoken tot het lichtstroperig wordt. Schenk de saus over de vis. Maal er peper naar smaak boven en garneer met de plakjes knoflook. Serveer met rijst en roergebakken sugarsnaps.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten

Vietnamese gehaktspiesjes met grove pindasaus

In Vietnam verwerken ze eigenlijk in elk gerecht een beetje suiker. Maar wel heel subtiel, je proeft het niet, maar de suiker versterkt wel de smaken van de andere ingrediënten en zwakt de overheersende smaak van vissaus en de zure smaak van de tamarinde en het citroensap juist wat af.

Snack of licht hoofdgerecht voor 4 personen

Voor de spiesjes:

25 g rijst

2 sjalotjes

4 tenen knoflook

500 g half om half gehakt

2 eetlepels Thaise vissaus

1/2 eetlepel suiker

versgemalen citroenpeper of zwarte peper

Voor de pindasaus:

50 g ongezouten pinda's

2 tenen knoflook

2 rode pepers

2 eetlepels tamarindepulp (toko) of tomatenpuree

1 eetlepel olie

1 1/2 dl kippenbouillon

4 eetlepels hoisinsaus

1-2 eetlepels pindakaas

1 eetlepel suiker

1-2 eetlepels citroensap

Week 12 houten spiesjes een half uur in een bakje met water. Maak dan eerst de pindasaus: Wrijf de pinda's fijn in een vijzel of maal ze fijn in de keukenmachine. Snipper de knoflook. Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd 1 peper in dunne reepjes. Hak de andere peper fijn. Roer de tamarinde los met 2-3 eetlepels water. Verhit de olie in een kleine pan en fruit de knoflook, fijngehakte peper en tamarinde even zachtjes aan. Voeg de bouillon, hoisinsaus, suiker en pindakaas toe en blijf roeren tot een gladde saus ontstaat. Breng de saus op smaak met een scheutje citroensap en roer de pinda's en peperreepjes erdoor. Laat de saus afkoelen tot lauw.

Rooster de rijstkorrels in een koekenpan goudbruin en wrijf ze in een vijzel tot een grof poeder.

Snipper de sjalotjes en de knoflook heel fijn. Doe het gehakt in een kom en meng de rijstpoeder, sjalot, knoflook, vissaus, suiker en peper naar smaak erdoor. Knead het gehakt tot een homogene massa en vorm er met vochtige hand 36 kleine balletjes van. Steek de gehaktballetjes aan de spiesjes. Bestrijk de spiesjes met olie en rooster ze onder een hete grill, op een grillplaat of op de

barbecue in 10-12 minuten rondom bruin en gaar, keer ze regelmatig. Serveer de gehaktspiesjes op een schaal met slabladeren met verse munt en verse koriander en geef de pindasaus als dip erbij.

Bereidingstijd: ca. 30-40 minuten

Roedjak manis

Roedjak is een Indonesische fruitsalade met een pittige zoetzure dressing. De dressing wordt niet gemaakt op basis van olie en azijn, maar door bruine basterd suiker en water – en pittige smaakmakers als sambal en tamarinde – tot een siroop in te koken. Ook voor andere salades wordt een dergelijke dressing gebruikt. In Indonesië wordt palmsuiker gebruikt, maar bruine suiker is een goede vervanging.

75 g bruine basterdsuiker
1/2 theelepel trassi
1 eetlepel tamarindepulp of citroensap
2 theelepels sambal oelek
1 verse mango
1 kleine ananas
1 appel (Granny Smith)
1 peer
(1 rode peper)

Breng in een pan 100 ml water met de bruine suiker, trassi, tamarinde, sambal en een snufje zout aan de kook. Los de suiker al roerende op, laat de siroop nog 1-2 minuten zachtjes koken en laat de saus daarna afkoelen. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit. Snijd de ananas in plakken en snijd de schil en de harde binnenkant weg. Schil de appel en de peer en verwijder de klokhuizen. Snijd het fruit in grove stukken. Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper in dunne reepjes. Meng in een schaal het fruit met de saus en de peperreepjes. Laat de roedjak minstens een half uur staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen. Serveer roedjak als bijgerecht bij oosters eten.

Bereidingstijd: ca. 15 minuten

Atjar ketimoen – komkommer zoetzuur

1 komkommer

1 kleine rode ui

1 rode peper

5 eetlepels rijstazijn

25 g bruine basterdsuiker

zout

Halveer de komkommer in de lengte, schraap de zaadjes eruit en snijd de komkommer in boogjes. Pel de ui, snijd hem in vieren en dan in flinterdunne plakjes. Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper in reepjes. Roer in een schaal de azijn, suiker en een snufje zout door elkaar en los de suiker al roerende op. Schep de komkommer, ui en peper erdoor en laat het komkommerzoetzuur 2-3 uur intrekken.